

CONSÉQUENCES

On retrouve aussi des difficultés importantes dans **relations interpersonnelles** :

- Dans la **maltraitance** : intrication amour/violence : association entre être aimé-e et être abusé-e : les deux sont inextricablement liés. Quelques-unes des personnes reproduisent des relations toxiques, d'autres ne reproduisent pas les relations abusives.
- Dans la **négligence** : vivent les mêmes difficultés que les personnes qui ont subi de la maltraitance, mais pour des raisons différentes. **N'ont pas eu de modèle relationnel sain**, de modèle positif. **Maladresse sociale** : sont maladroit·es dans leurs relations interpersonnelles et leurs interactions sociales car elles ne savent pas comment faire.

On observe des **perturbations dans l'identité**. C'est typique des personnes qui ont surtout souffert de négligence émotionnelle ou à qui on a imposé une identité. C'est le regard des parents qui crée le sens d'identité des enfants. Ces personnes n'ont pas existé aux yeux de leurs parents, et pensent qu'elles ne suscitent aucun intérêt. En l'absence de regard iels ne savent pas qui iels sont, iels n'existent pas. **Les enfants n'ont pas été investis émotionnellement**, créant une **"absence de soi"**, un **"soi absent"** (Hopper et al., 2019). Ces personnes ne savent pas quels sont leurs intérêts ou exagèrent leurs limites, se sentent toujours à part des autres (Webb, 2012). De nombreuses personnes ne s'approprient pas les compliments qu'iels reçoivent.

Au niveau **neurobiologique**, la **maltraitance émotionnelle** diminue le volume du **cortex orbito-frontal** (Van Harmelen, 2014). Elle affecte le fonctionnement du cortex orbito-frontal et augmente le risque de développer des troubles psychiques (Van Harmelen, 2014). Le cortex orbito-frontal (COF) est une structure qui nous permet d'aimer, d'éprouver de l'empathie, de réguler nos émotions, de faire des choix, d'avoir un comportement éthique et moral.



Les études sur les **paroles blessantes** révèlent qu'elles **viennent altérer les circuits neuronaux**, notamment les zones participant à la **compréhension et au langage**. Ces altérations fonctionnelles peuvent conduire à de nombreuses pathologies comportementales et psychiatriques, des somatisations, mais aussi de la délinquance, de l'exclusion sociale, du chômage (Teicher, 2014). **Les paroles blessantes, humiliantes, méprisantes ont des effets très nocifs sur le développement du cerveau** de l'enfant et sont la source de nombreux troubles du comportement (Choi, 2009 ; Teicher, 2006, 2010 ; Tomoda, 2011 ; Van Harmelen, 2010, 2014).

Les études menées sur l'éducation sévère et punitive mettent en évidence les effets déplorables et totalement contraires au but recherché par les adultes. Ce type d'éducation **"n'améliore"** pas du tout les comportements de l'enfant, au contraire, elle peut les rendre insensibles, durs, sans empathie et débouche souvent sur des conduites antisociales (Waller, 2013). Par ailleurs, la discipline verbale (cris, insultes, humiliations, dévalorisation : "t'es débile, paresseux·se, incapable, nul·le", etc...) a des effets désastreux et conduit encore une fois à l'inverse de ce que les parents souhaitent. Les problèmes de comportement augmentent. Les enfants peuvent devenir de plus en plus indisciplinés à l'école, mentent, volent, agressent. Avoir subi des humiliations verbales provoque de très nombreux troubles du comportement, beaucoup de souffrances (agressivité, dépression, anxiété, somatisations). **Les études révèlent que même si l'un des parents est chaleureux, il ne compensera pas l'effet délétère de ces paroles, de ces cris** (Wang, 2014). Pour les personnes ayant été exposées durant leur enfance à la fois à une discipline verbale sévère et aussi à des mots chaleureux et soutenant, l'effet est le même. **Les conséquences ne sont pas atténuées malgré les compliments, les mots encourageants prononcés par ce même parent ou par l'autre parent** (Polcari, 2014).



ET SI C'ÉTAIT DE LA NÉGLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

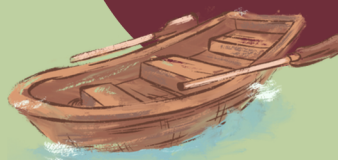
SOUFFRANCE NON IDENTIFIÉE

Un mal-être, une souffrance diffuse, globale, constante sans origine apparente. Parfois, on ne fait pas le lien entre ses difficultés actuelles et son passé de maltraitance et de négligence



SENTIMENT DE VIDE

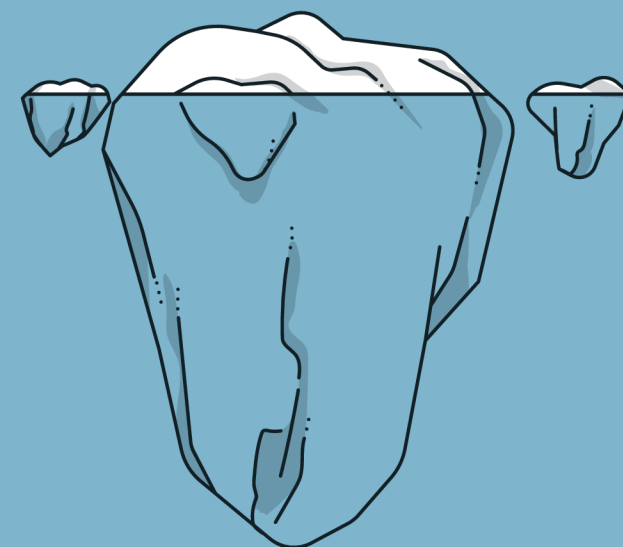
Ressenti physiquement comme un espace vide dans sa poitrine, sensation d'être engourdi·e, de manquer de quelque chose que les autres ont. Sentiment que sa vie n'a pas de sens. Se tenir occupé·e en permanence pour ne pas sentir le vide



RESSOURCES

- Gueguen, C. (2020). *Entre toi et moi*. Éditions Les Arènes.
- Melly, C. (2025). *Sortir du ventre du loup*. Éditions La Ville Brûle.
- Vella, F. (2021). *On l'appelait Vermicelle*. Éditions Leduc.

- Vidéo TEDx Talks de Catherine Gueguen (2015). *Et si on changeait de regard sur l'enfant ?* <https://www.youtube.com/watch?v=8Hia3KRUww0t=1s>
- Observatoire de la Violence Éducative Ordinaire (OVEO) <https://www.oveo.org/>
- Association Stop VEO <https://stopveo.org/>
- Collectif enfantiste <https://collectifenfantiste.fr/>



LA NÉGLIGENCE ÉMOTIONNELLE

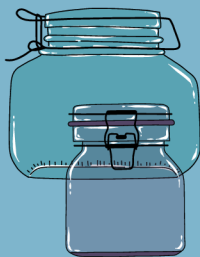
LA FACE CACHÉE DU TRAUMA COMPLEXE

ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

C'EST QUOI ?

La **négligence émotionnelle** est la face cachée du trauma complexe. Elle est peu étudiée comparée au trauma complexe, et il n'existe à l'heure actuelle pas de syndrome reconnu pour la négligence émotionnelle. Elle passe souvent inaperçue et est souvent **difficile à identifier** sous forme de symptômes spécifiques. C'est une condition très difficile à repérer et à nommer pour les personnes concernées, d'autant plus qu'elle se caractérise bien souvent par l'absence de souvenirs. Elle demeure donc invisible et méconnue.

Il convient de rappeler que **le trauma, c'est pas forcément quelque chose qui a eu lieu, ça peut aussi être quelque chose qui n'a pas eu lieu**. Il peut y avoir la présence d'un événement destructeur tout comme il peut y avoir **l'absence d'un événement constructeur** (ce qui est tout aussi destructeur).



La **maltraitance** se caractérise par la **présence** d'événements destructeurs et la **négligence** se caractérise par **l'absence** d'événements constructeurs. La négligence n'est pas moins grave que la maltraitance. Les deux constituent une violence, et sont entremêlées. On ne peut pas parler de négligence sans parler de maltraitance, elles sont indissociablement liées. Maltraitance et négligence existent sur une sorte de spectre, de continuum entre :

- Le pôle de **maltraitance active** (agressions physiques et psychologiques, relation hostile du parent envers l'enfant)
- Le pôle de **maltraitance passive** (privation affective dans un contexte familial qui est comme un désert émotionnel et interactionnel : absence de relation entre le parent et l'enfant)

Le point commun de ces situations, c'est que l'enfant n'est pas considéré-e en tant que tel-le, les parents ne répondent pas à ses besoins, iel n'est pas vu-e ni entendu-e.



Double impact : à la fois des événements traumatiques eux-mêmes, mais aussi d'avoir été élevé-e dans un environnement qui n'a pas équipé l'enfant pour qu'il puisse naviguer à travers les défis compliqués du fonctionnement adulte en société. On ne peut pas acquérir les compétences sociales requises pour entretenir des relations interpersonnelles lorsqu'on a été élevé-es dans une famille pleine de conflits ou avec une distance émotive et interpersonnelle.



La négligence émotionnelle fait partie des Violences Éducatives Ordinaires (VEO). La violence éducative fait souvent partie intégrante du processus "d'éducation" à la maison et dans tous les lieux de vie de l'enfant. Aujourd'hui, en France, 85% des enfants subissent quotidiennement cette violence éducative ordinaire (fessées, gifles, mettre au coin, humiliations, menaces, chantage, négligence émotionnelle, etc...). Elle est dite ordinaire parce qu'elle est souvent quotidienne, considérée comme banale, normale, tolérée et parfois encouragée. Elle est pratiquée depuis des millénaires dans le monde entier dans le but "d'éduquer" l'enfant. Le 11 juillet 2019 a été votée la loi contre les VEO en France, soit 40 ans après la Suède, qui a été le tout premier pays à abolir les VEO en 1979. On le savait déjà, la France n'est pas du tout le pays des droits des enfants. La non violence éducative n'est pas une opinion, c'est un droit humain.



La pédiatre Catherine Gueguen définit la négligence émotionnelle comme **"Tout comportement ou parole qui rabaisse l'enfant, le critique, le punit, lui procure un sentiment d'humiliation, de honte. Tout ce qui lui fait peur ou le terrorise"**. C'est aussi **"le rejeter, l'isoler, l'ignorer, ne pas répondre à ses besoins d'affection, de soin, de protection."** C'est aussi le priver de liberté ou d'interactions sociales, négliger ses besoins éducatifs. **Le laisser assister à des violences conjugales** (Hornor, 2012).

QUELQUES SITUATIONS



Les besoins du parent priment sur ceux de l'enfant. Privation affective importante car les besoins de l'enfant ne sont pas pris en compte. Les personnes qui ont été parentifiées dans leur enfance attirent souvent les confidences des gens de leur entourage.

"Quelque part en chacun de nous, enfoui plus ou moins profondément selon l'âge et le degré de négligence, de maltraitance, de honte ou de coercition dont nous avons été victimes, vit un enfant résistant, rêveur, rebelle, créatif, unique – un moi authentique qui n'attend que de se révéler."

- Gloria Steinem, Une révolution intérieure

CONSÉQUENCES

Les impacts de la négligence émotionnelle sont **durables, profonds** et **invisibles**. La durée des suivis thérapeutiques est beaucoup plus longue avec les personnes qui ont en ont souffert.

L'enfance est marquée par la **solitude**, et ce sentiment peut persister à l'âge adulte. Les personnes ressentent un sentiment de **mal-être généralisé*** et un **sentiment de vide**. En général, ces personnes ne consultent pas pour ces motifs là, encore moins pour de la maltraitance : elles consultent pour des troubles de l'humeur, de l'anxiété, des difficultés relationnelles, etc... Les personnes se sentent déconnectées et ne jouissent pas de la vie comme elles devraient (Webb 2012).

Les études révèlent que l'impact de la négligence émotionnelle est beaucoup plus dommageable et nocif que l'impact provoqué par les agressions physiques et psychologiques (van der Kolk, 2015 ; Hopper et al., 2019). La négligence émotionnelle laisse des traces cachées qui font aussi mal que les coups (Lecompte, 2004).

Il s'agit d'un **trauma caché**, les blessures ne sont pas apparentes. Pourtant, son impact est encore plus important que les épisodes de maltraitance qu'il est plus facile d'observer (Bruneau et al., 2018).

Il s'agit d'un **trauma invisible**, parce qu'on ne réalise pas que cela existe. La négligence émotionnelle peut être très subtile et n'arbore pas de signes physiques (Webb, 2012). D'autant plus que la majorité des personnes concernées ont reçu des soins physiques excellents.

La négligence émotionnelle entraîne des **perturbations au niveau corporel et neurophysiologique**. L'impact de la maltraitance sévère et répétée se situent surtout au niveau du corps (ACE Adverse Childhood Experiences Study, cité dans Nakazawa, 2015 et Feletti et al., 1998).

On retrouve des **perturbations au niveau de la régulation émotionnelle**.

La symptomatologie diffère :

- Dans la **maltraitance** : les réponses de survie face au danger (Les 4F : Fight, Flight, Freeze, Fawn = combattre, fuir, se figer, se soumettre), hypervigilance, souvenirs intrusifs, cauchemars, compulsions, anesthésie affective, dissociation (de toutes sortes). Difficultés pour identifier et réguler les émotions.
- Dans la **négligence** : sentiment de mal-être généralisé* et sentiment de vide (physiquement). Ne savent comment exprimer leurs émotions.

Une **faible estime de soi** est un symptôme courant :

- Dans la **maltraitance** : sentiment de n'avoir aucune valeur, ne mérite pas d'être aimé-e, pensent qu'elles méritaient les mauvais traitements subis (croyances refoulées mais qui remontent à la surface chaque fois qu'elles vivent des difficultés dans leurs vies)
- Dans la **négligence** : la faible estime de soi provient d'un vacuum, d'une absence d'intérêt de la part des parents, personnes qui se sont élevées elles-mêmes ("Je me suis élevé-e moi-même", "Je me suis construit-e moi-même"). Autarcie psychologique (n'ont besoin de personnes personne pour satisfaire leurs besoins psychologiques), habituées à prendre soin d'elles-mêmes psychologiquement, sont farouchement indépendantes.

*Attention, car il ne s'agit pas d'un symptôme spécifique à la négligence émotionnelle.